

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТОВ

М.А.Шаталина

Самарский филиал ГОУ ВПО «Московский Городской Педагогический Университет»

/ кафедра общей и социальной психологии

443084 ул.Стара Загора,76, г. Самара, Российская Федерация

телефон(ы): + 7(846) 9325042; факс: + 7(846) 9325038; e-mail: mashat_08@mail.ru

web: www.server.by

В статье рассматриваются проблемы, связанные с изучением компьютерной и Интернет-зависимости, особенности формирования аддиктивного поведения. Описываются результаты исследования Интернет-зависимости студентов гуманитарных и технических факультетов .

Ключевые слова: аддиктивное поведение, Интернет-зависимость.

Информационно-компьютерные технологии становятся неотъемлемой частью современной жизни, оказывая на неё значительное влияние. Использование компьютеров стремительно внедряется в человеческую жизнедеятельность, повышая ее эффективность и качество. Однако, наряду с позитивными изменениями, связанными с техническим прогрессом, общество сталкивается и с негативными последствиями активного применения компьютерных технологий. К таким последствиям можно отнести формирование компьютерной и Интернет-зависимости.

Психология зависимости является одной из наиболее активно обсуждаемых сегодня проблем как зарубежными, так и отечественными исследователями. Почти любой вид деятельности, являющийся привлекательным для человека, в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психологической, а не физической зависимости. Это особая форма поведения, характеризующаяся порабощающей поисковой активностью человека, как правило, отрицаемая самим ее носителем. Эта специфическая активность обуславливается мотивом достижения определенного эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным способом такой человек достичь не в состоянии.

Зависимое поведение характеризуется стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния. Вместо решения актуальных проблем, связанных с организацией жизнедеятельности в окружающей действительности, человек выбирает специфическую аддиктивную реализацию, достигая тем самым более комфортного психологического состояния в настоящий момент, откладывая имеющиеся проблемы "на потом" [1].

На сегодня выделены и описаны такие виды зависимости, как: аддикция к употреблению разнообразных химических веществ (включая никотин, алкоголь, наркотики), пищевая

аддикция (переедание или упорное самоограничение), аддикция к деньгам (навязчивое накопление или трата).

Существуют зависимости от определенных видов поведения — работы (трудоголизм), хобби (поглощенность поиском предметов коллекционирования), азартных игр, привычка к постоянной нехватке времени (ургентная аддикция). Выделяют также зависимости от экстремальных ситуаций, связанных с риском для жизни, к которым можно отнести также целый ряд видов спорта, от власти, проявляющаяся в привязанности к поиску ситуаций, связанных с переживанием ощущения подчинения людей. В этот же ряд отнесены различные зависимости, в которых объектом выступает другой человек. Иногда их обозначают единым термином «эмоциональная зависимость» [2]. К нехимическим формам зависимого поведения относят и, так называемые, технологические аддикции: Интернет-зависимость («зависание» в глобальной информационной сети), аддикцию мобильных телефонов, а также телевизионную аддикцию и другие гаджет-аддикции. Все эти аддикции являются спорными в плане феноменологической самостоятельности, так как объект зависимости на самом деле является предметом зависимости, средством реализации других поведенческих форм зависимого поведения.

Современный подход к пониманию зависимости характеризуется отказом от определения аддикции как исключительно физической зависимости от психоактивных веществ, и переходом к более широкому пониманию аддикции как компульсивно-зависимому поведению. В этом контексте сущность аддикции заключается в поиске и приеме психоактивных веществ, несмотря на негативные медицинские и социально-психологические последствия. Идея понимания аддикции в широком смысле слова сформировалась на Западе в начале двадцать первого века, когда аддиктивное поведение начинает рассматриваться как нарушения волевой сферы. Регуляции поведения, во время которой человек теряет контроль и поведенческие паттерны, несмотря на стремление к воздержанию, повторяются. Таким образом, понятие «зависимое поведение» получило более широкую трактовку, как «повторяющаяся привычка» [3].

Некоторые авторы, среди которых Войскунский А.Е., считают, что для квалификации поведенческой аддикции может быть достаточно эмоциональной привязанности человека к определенным чувствам и ощущениям, которые «дарит» следование аддиктивным формам поведения [4].

«Зависимые» ощущают почти постоянную нужду в позитивной стимуляции определенной деятельностью, которая не достигается другими видами активности. Происходит процесс, во время которого человек перестает решать важные для себя бытовые, социальные проблемы, останавливаясь в своем личностном развитии. Факторы, обуславливающие этот процесс, могут быть как психологические (индивидуальные особенности личности, психотравмирующие события), так и социальные (особенности семейных и межличностных взаимодействий).

В последнее время наметилась тенденция, относящаяся к исследованиям в области компьютерной и Интернет-зависимости, суть которой заключается в том, чтобы рассматривать психологические аспекты компьютерной зависимости по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других зависимостей.

Одним из основных различий химических и нехимических видов зависимого поведения является скорость их формирования. Для химических форм зависимости требуется определенное время, для нехимических - таких как компьютерная и Интернет-зависимость - этот срок резко сокращается. В работе А.Е.Войскунского «Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета» приводятся следующие данные: 25% аддиктов приобрели зависимость в течение полугодия после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - по прошествии года [4]. Кроме того, если долговременные последствия от алкоголя или наркотиков достаточно изучены, то применительно к компьютерной и Интернет-зависимости отсутствует возможность долговременного наблюдения.

У этих двух форм есть как общие черты, так и отличия. К общим чертам относится характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой [5]. Среди психологических можно отметить хорошее самочувствие или эйфорию за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения, когда занят деятельностью, не связанной с компьютером; ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой. К физическим относят синдром карпального канала; сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; боли в спине; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна.

Патологическое использование компьютера в массовом сознании не воспринимается таким же опасным в своем влиянии на человека, как, например, алкоголизм или наркомания (химические зависимости). Однако очевидно, что компьютерная аддикция обуславливает личностные изменения, которые не всегда являются позитивными.

Английские психологи М.Шоттон [6]. и Ш.Текл обстоятельно описывают психологический механизм возникновения зависимого поведения на примере компьютерной и Интернет-зависимости. В ситуациях, когда стремление доминировать в личных отношениях, обще-

ственной жизни постоянно наталкивается на неудачи, разочарование в окружающих, в собственных силах побуждает некоторых молодых людей с высоко развитыми интеллектуальными способностями и недостаточно развитым социальным интеллектом сделать вполне рациональный, на первый взгляд, выбор. Выбор состоит в отторжении многого из того, что традиционно относится к социальной сфере, и в поглощенности новыми технологиями, в первую очередь, связанными с применением компьютеров и Интернета. Освоение многочисленных приложений информационных технологий воспринимается как определенный интеллектуальный вызов, на что расходуется немало времени и усилий. Эти «труды» рано или поздно начинают приносить определенный успех, более того, он может прогнозироваться, в отличие от проблематичных и негарантированных успехов во взаимоотношениях с другими людьми. Соответственно интересы перемещаются в ту область, которая дается легче и приводит к позитивным результатам. В итоге, связанная с возможными неудачами социальная сторона жизни начинает вызывать все меньше интереса, и, на основе стремления к самоуважению и получению положительных эмоций формируется та или иная форма зависимости, в данном случае, от компьютера.

Таким образом, компьютерная и Интернет-зависимость формируются и развиваются по компенсаторному механизму. Исследования, посвященные в частности изучению зависимости от компьютерных игр, показывают, что игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном, что влечёт за собой ряд серьезных проблем в развитии и, формировании самосознания и самооценки [7]. При исследовании структуры самосознания игроков в компьютерные игры Ю.В. Фомичевой было высказано предположение, согласно которому изменения в структуре личности игроков могут происходить за счёт того, что компьютерная игра обеспечивает интенсивный опыт анализа собственных успехов и неудач, а это приводит к изменению Я - образа и локуса контроля [8]. В результате исследования выяснилось, что опытные игроки отличаются от неопытных более дифференцированным представлением о себе, а локус их субъективного контроля сдвинут в интернальную область. Кроме того, у опытных пользователей самооценка выше, чем у не игрока, а идеальные и реальные компоненты Я - образа сливаются и переносятся в структуру «Я в компьютерной игре». Этот факт можно трактовать как подтверждение того, что компьютерная игра даёт пользователю возможность ощущать себя как свой идеал.

Если вспомнить предпосылки формирования зависимости, то как раз желание чувствовать себя комфортно, спокойно, представляться тем, кем хочешь, воплощая нереализованные мечты, иметь возможность «переиграть» ситуацию и ведёт к развитию непреодолимой тяги к компьютеру. Перед субъектом открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который "отключает" его от реального мира, "переключая" на себя.

Первое исследование феномена зависимости от компьютера было проведено в 1980-х годах английским психологом М. Шоттоном [6]. У зависимых от компьютера испытуемых оказался высокий уровень интеллектуального развития. Причём, большинство «группы риска» составляли высокообразованные мужчины. Как утверждает М.Шоттон, компьютер воспринимался ими как рациональный, логичный, высокоинтеллектуальный конкурент. К этому можно добавить, что задача, которую ставили перед собой зависимые от компьютера субъекты, состояла в том, чтобы добиться от такого «конкурента» полного подчинения. Установить контроль над компьютером означает для них в какой-то мере «отыграться» за невозможность осуществления желанного контроля в других жизненных сферах, особенно в социальных отношениях: многим из испытуемых кажется крайне важно контролировать поступки и слова других.

Зависимость от Интернета, как и зависимость от компьютерных игр, является составляющей зависимости от компьютера в целом, т.е. от потребности взаимодействия с данным устройством в игровой, рабочей или исследовательской формах. Интернет-зависимость - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Чаще всего термин "интернет-зависимость" используется для обозначения патологического влечения к использованию Интернета для вовлечения в социальные взаимодействия, проявляющееся в навязчивом желании выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособности выйти из Интернета, будучи on-line [9].

Понятие Интернет-зависимости (Интернет-аддикция, Internet Addiction), было впервые введено нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом (Ivan Goldberg) употребившим его в значении "болезненная зависимость от Интернета" и квалифицирующим эту зависимость как психическую, PIU (Pathological Internet Use) стало обозначением официально признанного психического расстройства (1977 год) [10]. По его мнению, Интернет-зависимость оказывает пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности". Однако многие психотерапевты говорят, что Интернет-зависимость не есть самостоятельное заболевание. Как правило, этот диагноз свидетельствует о других, серьезных проблемах, являющихся признаками неспособности справиться со стрессом и формами той или иной дезадаптации в реальной жизни.

Принято считать, что впервые научный подход к изучению феномена "интернет-зависимости" продемонстрировала Кимберли Янг. В 1996 году она разместила на одном из сайтов интернета оригинальный тест для выявления интернет-зависимых лиц. Согласно исследованиям Кимберли Янг, из 600 опрошенных мужчин и женщин в возрасте от 12 до 47 лет, 78% используют Интернет для работы, 22 % исключительно для отдыха и развлечения [10]. Опасными сигналами, предшествующими формированию Интернет-зависимости, можно считать появление навязчивого стремления постоянно проверять электронную почту; предвкушения следующего сеанса он-лайн;

увеличение времени, проводимого он-лайн; увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Данные, полученные К. Янг в результате проводимых исследований, позволили ей разработать типологию аддиктивного поведения в Интернете. Она выделила основные пять типов интернет-зависимости, которые выглядят следующим образом:

- 1) киберсексуальная зависимость - непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом;
- 2) пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети, постоянные новые знакомства;
- 3) навязчивая потребность в Сети - игра в онлайн-азартные игры (разновидность гемблинга), постоянные покупки или участия в аукционах, участие в разнообразных обсуждениях на форумах;
- 4) информационная перегрузка (навязчивый веб-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;
- 5) игровая зависимость - навязчивая игра в онлайн-компьютерные игры.

Главным критерием для выделения типов Интернет-зависимости в типологии К.Янг является предпочтение того или иного вида деятельности в Интернете. Данная типология является распространенной и используется не только зарубежными учеными, но и отечественными исследователями.

Также отечественные исследователи Интернет-зависимости пользуются и диагностическим инструментом, разработанным К.Янг для определения уровня Интернет-зависимости. Использование данного опросника позволило описать состояние проблемы Интернет-зависимого поведения среди студентов при проведении исследования в Самарском филиале Московского Городского Педагогического Университета, которое проводилось в 2006-2008 годах.

Подрастающее поколение в принципе быстрее и креативнее осваивает новые технологии, воспринимая их как естественную часть культурного и информационного поля. В настоящее время 37-38% аудитории российского Интернета составляют именно лица молодого возраста (от 18 до 24 лет), при этом отмечается, что количество молодежи в Интернете растет быстрее, чем количество представителей других возрастных групп [4]. Среди них значительную часть составляют студенты. Период обучения в ВУЗе совпадает с интенсификацией процессов психического и социального взросления. Данный этап жизненного пути личности предшествует вступлению личности в мир взрослых, это выход на качественно новую социальную позицию, в которой реально формируется сознательное отношение к себе как члену общества, усвоение социокультурных норм и ценностей.

Результаты исследований Интернет-зависимого поведения показывают, что одной из особенностей Интернет-зависимых пользователей является повышенная чувствительность к ограничениям, и одновременно стремление избавиться от требований социального окружения. Это во многом отражает характерную для молодежи тенденцию неприятия существующих социальных устоев. Наряду с

этим для Интернет-аддиктов характерен поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств, особой ценностью для них является возможность выговориться, быть эмпативно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение.

В процессе исследования проводился сравнительный анализ результатов диагностики студентов технических и гуманитарных факультетов. Анализ показал значимое различие в распределении испытуемых в зависимости от уровня Интернет-зависимости. Так, среди студентов-гуманитариев не было зафиксировано Интернет-зависимых, а количество студентов с пограничными значениями было крайне невелико (5-8% на различных отделениях). Среди студентов-«технарей» таких значительно больше (21%), кроме того, среди студентов, обучающихся информатике, были зафиксированы Интернет-зависимые (6%).

При проведении псевдолонгитюдного исследования было выявлено различие в динамике количества Интернет-зависимых студентов от курса к курсу на гуманитарном и техническом факультетах. Если в первом случае наблюдалось увеличение числа студентов с высоким уровнем предрасположенности к зависимости (с 3-5% до 15-18%) и появление Интернет-зависимых (на пятом курсе их доля составила 8%), то во втором случае было отмечено снижение (после пика на втором курсе) доли студентов, предрасположенных к Интернет-зависимости (с 26% до 14%), и Интернет-аддиктов (1%). Значимость результатов сравнительного анализа изменений не получили статистического подтверждения, и в этом случае мы можем пока говорить лишь о тенденции. Тем не менее, представляется интересным более подробное изучение факторов и механизмов формирования зависимости, обусловленной различиями в образовательной среде. Что провоцирует формирование Интернет-зависимости у гуманитариев, чья деятельность не предполагает использование Интернета в качестве «орудия труда» также активно, как у технарей? Каким образом из средства доступа к информации Интернет постепенно превращается в привлекательную виртуальную среду, влияя на изменение приоритетов в реальной жизни?

Возможно, ответы на эти вопросы находятся в плоскости изучения ведущих мотивов деятельности, так как мотивационная регуляция непосредственно связана с представлениями человека о психологических «выигрышах» использования Интернета, который предоставляет новые коммуникативные и познавательные возможности: поиск референтной группы, идентификация с ее ценностями и возможность самовыражения. Интернет позволяет преодолевать коммуникативный дефицит, возникающий в обыденной жизни. Таким образом, можно говорить об особой группе пользователей, в мотивационных диспозициях которых над деловыми, профессиональными, познавательными интересами преобладают неформальные, личностные, собственно коммуникативные моменты. Особенность мотива коммуникации заключается в том, что он сочетается со всем блоком мотивов социально-коммуникативного характера, а также с рекреационным мотивом.

Интернет в своем развитии прошел путь от профессиональной среды общения программистов к среде свободного общения, реализующей более широкие по сравнению с профессиональными личностные интересы. Работа в Интернете, по сути, является не личностной целью, а средством самоутверждения и достижения профессиональных, деловых целей. Причем средством универсальным, т.к. с его помощью возможно самоутверждение в различных сферах - личностной, познавательной, социальной, профессиональной.

В настоящее время Интернет превратился в предмет интегральных междисциплинарных исследований. Интернет сам по себе является нейтральным средством, изначально предназначавшимся для научно-исследовательских и военных целей. Сейчас дискуссия о вреде Интернета достаточно серьезна. Рассмотрение глобальной Сети с этой точки зрения является новым феноменом, который почти не изучен. При этом остается неясным, какие именно свойства Интернета способствуют возникновению и развитию зависимостей. Очевидно лишь, что требуется дальнейшая исследовательская работа в этой области,

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Шапиро К.В. Интернет – среда социальной адаптации подростка // Российская школа и Интернет: Материалы Всероссийской научно – практической конференции. - СПб., 2004.- С. 25-26
- [2] Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007г.
- [3] Marlatt G.A. Baer J.S., Donovan D.M. Addictive behaviors: etiology and treatment// Annual Review of Psychology, 1988. V.39. p 224.
- [4] Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета. // Психологический журнал. 2004 том 25, №1.
- [5] Проценко Е.Н. Программа курса аддиктологии (психологии зависимости) для школы добровольцев «Милосердие». М., 2003.
- [6] Shotton M. Co-Dependence. Misunderstood-Mistreated. – San Francisco: Harper Row, 1986
- [7] Иванов В. Смешно догорьких слез: компьютерные игры – опасное развлечение // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2006. №3, с. 59-55.
- [8] Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми//Вестник МГУ. – Серия 14. Психология. – 1991.- №3. С.27-39.
- [9] Зависимое поведение: теория и практика. Монография: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Сост. Матасова И.Л., Ахрямкина Т.А., Жарикова Т.П., Шаталина М.А.,Добровидова Н.А.- Самара: СФ МГПУ, 2008.
- [10] Матасова И.Л., Шаталина М.А. Ретроспективный анализ мотивов обращения к Интернету в различных возрастных группах// Проблемы психологии на начало XXI век. – Издательство АКЦИОС – Шумен, Болгария, 2008. С.197-213.